

# Et hjernekraftverk

## - Hjernen fungerer bedre hvis vi trener, sier du. Fortell.

- Inntil 1990-tallet trodde man at det ikke ble laget nye celler i hjernen i løpet av livet. Men det gjør det, og en av stimulansene til dette er fysisk aktivitet. Det betyr ikke nødvendigvis at du blir smartere, men du legger til rette for at hjernen skal fungere godt.

## - Og hva vil det si?

- Du legger til rette for læring og for å huske ting bedre. Dette er spesielt viktig for barn og unge. Flere undersøkelser viser sammenheng mellom regelmessig fysisk aktivitet og skole-resultater. Elever bør derfor ha minimum 30 minutter kroppsøving hver dag, ikke bare to timer i uken. Men fysisk aktivitet er også svært viktig for eldre mennesker. Vi skal helst klare oss hjemme så lenge som mulig. Da er det viktig å huske å slå av kokeplaten, huske hvor posten skal hentes og alle andre basale ting.

## - Kan fysisk aktivitet forebygge demens?

- Ja, det er påvist. De som klarer seg best og blir eldst, er de som er fysisk aktive. Trim gjør også at hjernen ernæres bedre. Selv om man skulle få Alzheimer, kan aktivitet bidra til at sykdommen utsettes noen år. Tenk hvilken sosialøkonomisk gevinst det vil være! Men viktigheten av fysisk aktivitet som forebyggende tiltak sitter langt inne for politikere å forstå. Hadde imidlertid løsningen vært en pille, ville samfunnet vært interessert med en gang.

### HVEM:

Linda Hildegard Bergersen, hjerneforsker og førsteamanuensis ved Senter for molekylærbiologi og nevrovitenskap, Universitetet i Oslo.

### HVORFOR:

I dag åpner utstillingen Mind Gap om hjernen på Norsk Teknisk Museum.

TEKST:  
**BJØRN EGIL HALVORSEN**  
FOTO: **JON-ARE BERG-JACOBSEN**

## - Hva med meg, hvor mye skal jeg trene for å huske mer og bedre?

- Mitt råd er å unne seg 30 minutter hver dag med god intensitet. Hva pulsen må opp i, varierer med alder og hvor godt trent du er.

## - Hva annet kan man gjøre for å holde hjernen ung?

- Hjernen er plastisk - den kan alltid bli mer effektiv, men det er brukspress. Du må tvinge deg selv ut av komfortsonen iblant. Lær deg kinesisk, italiensk eller tango - rett og slett ting du ikke kan fra før. Kombinert med fysisk aktivitet vil det gi gode synergieffekter. Magnus Carlsen er et godt eksempel. Tradisjonelt er sjakkspillere stillesittende, tenkende mennesker. Det er Carlsen også, og han ville sikkert uansett blitt en god sjakkspiller. Men i tillegg driver han regelmessig fysisk aktivitet. Det har bidratt til at han har hevet seg enda et hakk, og blitt en mester.

## - Si oss, er det forskjell på menn og kvinners hjerter?

- Ja, størrelsen. Det følger den generelle fysikken. Menn er jo vanligvis større, og hjernen veier 1,4 kilo i gjennomsnitt. Snitt for kvinner er 1,3 kilo.

## - Men det må være mer. For eksempel at kvinner er flinkere til å gjøre flere ting om gangen...

- Det er ingen forskjeller i hippo-campus - den delen av hjernen som har med hukommelse og læring å gjøre. Men høyre og venstre hjernehalvdel kommuniserer litt bedre hos kvinner. Det kan være en forklaring

på at kvinner kan gjøre flere ting samtidig, mens menn er flinke til å konsentrere seg om én ting. Det siste er heller ingen dårlig egenskap.

## - Men er fra naturens side flinkere til å konsentrere seg?

- Dette er ikke helt mitt felt. Men det kan skyldes seleksjon over tusenvis av år. Tradisjonelt skulle kvinner passe barna mens de laget mat og løste et tredje problem. Mannen skulle bare skyte en hjort - og det var det.

## - Hva med stedsansen - der er mannen sjef, vel?

- Det er store forskjeller internt i kjønnsgruppene. Jeg er gift med en som alltid tar feil vei i Slemdalskryset. Han bør heller ikke gå alene i Roma. Kanskje har kvinner i gjennomsnitt dårligere stedsans. Men spørsmålet er: Er det sånn eller er det blitt sånn? For hvem er det som tar kartet på tur i fjellet? Vi må nok vente til kvinner og menn stiller likt før vi konkluderer.

## - Oppsummert: For å komme mentalt styrket ut av påsken er daglige turer med høy puls og ekstremt vanskelige kryssord en fin kombinasjon?

- Mitt tips er å gjøre ting man ikke pleier, og da trenger man ikke dra på fjellet. Bypåske er suverent. En løpe- eller sykkelturn først, etterfulgt av en tur på museum, for eksempel. Da får du både den fysiske biten og du lærer noe nytt eller får en ny opplevelse. ■

*beh@aftenposten.no*



Du må tvinge deg selv  
ut av komfortsonen iblant.  
Lær deg kinesisk, italiensk  
eller tango.